

Si todavía tienes **preguntas** después de haber leído este folleto, **hazlas** a alguien con quien te sientas **a gusto**, que sepa algo sobre la salud y la apariencia. Tal vez la persona que te haya regalado este folleto te puede **ayudar**.

**Dale a otra persona este folleto** cuando lo hayas terminado. Lo más probable es que **tu mejor amiga lo pueda leer** después de que tú lo hayas leído.



Departamento de Salud y  
Control Ambiental de Carolina del Sur

[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

*Nosotros promovemos y protegemos la  
salud del público y la del medio ambiente.*

**Servicio para mujeres y niños**

ML-025407 4/2011

# CHICAS



cosas que tu mejor  
amiga no te va a decir

# ¿ALGUNA VEZ TE HAS PREGUNTADO QUÉ OPINAN DE TI LAS OTRAS PERSONAS?

Claro que eres una buena persona por dentro. Eso es fenomenal, pero el exterior también es importante. Muchas chicas no saben la mejor forma de cuidarse el cuerpo.

Hemos reunido algunos consejos que todo el mundo debe saber para lucir lo mejor posible.

## PELO

- La mayoría de las personas debería lavarse el pelo cada tres o cuatro días. Si está realmente graso, lávatelo con más frecuencia.
- Cualquier champú está bien, siempre que tu pelo y tu cuero cabelludo se sientan limpios.
- Péinate o cepíllate el pelo todos los días, y no pidas prestados cepillos y peines. A veces las personas contraen piojos como resultado de compartir cepillos de pelo y peines.

## CARA

- La cara de cada persona es diferente. Algunas personas tienen la piel seca, algunas tienen la piel grasa. Algunas personas tienen acné (granos) y otras no.
- Probablemente la parte media de tu cara está más grasosa que los bordes exteriores.
- Puedes usar cualquier marca de jabón que te guste, siempre que no haga que tu cara se ponga roja o escamosa, o te dé comezón.

## DIENTES

Tú sabes lo importante que es tu sonrisa. ¡Protégela! Todo esto ayuda a mantener fresco el aliento.

- Cepíllate los dientes después de cada comida, dos veces al día por lo menos. Cepíllate la lengua también. (Sí, es verdad, la lengua. La lengua lleva bacterias que forman

placa dental. Cepillártela elimina las bacterias que causan mal aliento y placa dental.)

- Un dentífrico con flúor es la mejor opción. Utiliza un cepillo de dientes suave.
- Una vez al día, usa hilo dental para limpiar entre los dientes. Ése es el hilo especial hecho para quitar la película que se forma entre los dientes. Puedes encontrarlo en la tienda donde compras tu dentífrico.

## MANOS

- Lávate las manos antes de comer o preparar comida.
- Lávate las manos después de usar el baño.
- Mantén las uñas limpias y cortas.

## CUERPO

- Báñate o dúchate todos los días. Un jabón común y corriente está bien. Usa cualquier marca que te guste siempre que no haga que tu piel se ponga roja, seca o te dé comezón. Evita el uso de aceites de baño y baño de burbujas de perfume intenso.

## GENITALES

- La vagina se limpia por sí misma. Típicamente una pequeña cantidad de líquido claro sale de la vagina de vez en cuando. Eso es normal. Las mujeres no necesitan limpiar dentro de la vagina (aplicarse lavados vaginales) a no ser que el médico o la enfermera lo recomiende.
- Asegúrate de limpiar las partes externas durante el baño o la ducha diaria.

- Báñate o dúchate todos los días, sobre todo durante la regla.
- Cuando tienes la regla, cámbiate las toallas sanitarias o los tampones con frecuencia (al menos a cada cuatro horas).

## PIES

- Lávate entre los dedos de los pies cuando te duches o te bañes. Sécalos bien.
- Mantén limpias tus uñas. Córtalas en línea recta.

## DESODORANTES/ ANTITRANSPIRANTE

- El uso de un desodorante no sustituye un baño o una ducha. Si tu desodorante provoca una erupción o picazón de la piel, cambia de marca.
- Aplicate desodorante después de bañarte o ducharte.

## EN EL CUARTO DE BAÑO

- Límpiase con cuidado después de orinar o defecar.
- Límpiase de adelante hacia atrás.
- Hecha agua cada vez que uses el inodoro.
- Después de usar el baño siempre lávate las manos.

## ROPA

- Ponte ropa interior y medias limpias todos los días.
- La ropa interior de algodón es la mejor opción porque el algodón absorbe la humedad y reduce la posibilidad de contraer una infección vaginal.
- Intenta no llevar los mismos zapatos todos los días. Déjalos airear por un día antes de volver a llevarlos.